هشاشة العظام





هشاشة العظام هو خسارة في الكتلة العظمية وقوة العظام، تصبح العظام أقل كثافة. مما يجعلها ضعيفة وسهلة الكسر .





الوقوف بانحناء



حدبة الظهر



انحناء في الكتف



الفقدان التدريجي للطول



آلام الظهر المفاجئة





- انخفاض مستوى هرمون الاستروجين عند النساء.
- انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون عند الرجال.
- خلل في هرمون الغدة الدرقية.
- الشيخوخة.
- التاريخ العائلي للمرض.
- بنية الجسم الضعيفة.
- قلة ممارسة الرياضة.
- الكسل وكثرة الجلوس.
- قلة امتصاص الكالسيوم، وفيتامين (د).
- تناول بعض الأدوية لفترة طويلة.
- التدخين.



التشخيص

الاختبار الأكثر شيوعاً الذي يستخدم لقياس مدى كثافة العظام هي الأشعة السينية الخاصة المعروفة باسم

- DEXA أو DXA.
- العظام المعدنية(BMD).
- يمكن لنتائج الاختبار تحديد الأشخاص الذين هم أكثر عرضة لخطر الكسور.

الوقاية

تلعب التغذية دوراً فعالاً في تقوية وتحسين صحة العظام والحفاظ عليها.

يعتبر الكالسيوم من أهم المعادن المكونة للعظام، احرص على تناول الكميات الموصي بها من الكالسيوم يومياً من مصادرها الغذائية مثل: الحليب، والزبادي، وسمك السلمون، والخضروات الورقية. تناول مكملات الكالسيوم إذا لزم الأمر بعد استشارة الطبيب المعالج.



الأطعمة	الحجم	الكالسيوم (مجم)
الزبادي	كوب واحد	450
حليب (كامل الدسم، قليل الدسم أو خالي الدسم)	1 كوب	300
حليب الصويا المدعم بالكالسيوم	1 كوب	400-200
حليب بودرة خالي الدسم	1 ملعقة طعام	60
جبن شيدر	1 أونصة	120
جبن كوتاج	½ كوب	65
جبن البارميزان	1 ملعقة طعام	70
جبن الموازريلا	1 ملعقة طعام	135
توفو مدعم بالكالسيوم	½ كوب	200
السردين	3 أونصة	370
السلمون المعلب بالعظم	3 أونصة	210-170
الكرنب الأخضر، مسلوق	½ كوب	150
بروكلي مطبوخ	1 كوب	62
السبانخ المطبوخة	1 كوب	240
اللفت الأخضر الطازج	1 كوب	80
فول الصويا المسلوقة	½ كوب	100
البقوليات المطبوخة بشكل عام	1 كوب	50-15
اللوز المحمص	1 أونصة	80
بذور السمسم المحمصة	1 أونصة	280
كيوي	1	50
عصير برتقال مدعم بالكالسيوم	1 كوب	300



العمر	مليجرام
1-3 سنة	500
4-8 سنة	800
9-18 سنة	1300
19-50 سنة	1000
51+ سنة	1200
الحوامل والمرضعات من عمر 18 سنة وأصغر	1300
الحوامل والمرضعات أكبر من 18 سنة	1000

- **المصادر الغذائية للبوتاسيوم:** الأفوكادو، والموز، والتمر، والمانجو، المشمش المجفف، والجوافة، والكيوي، والبروكلي، والبازلاء، والعدس، والبطاطا.
- **المصادر الغذائية للمغنسيوم:** الخضراوات الورقية، والحبوب الكاملة، وفول الصويا، والأفوكادو، والموز، والمشمش، والكاجو، واللوز.
- **المصادر الغذائية للفوسفور:** اللحوم، والدواجن، والأسماك، والبيض، والحليب ومنتجاته، والمكسرات، والبذور، والبقوليات.
- **المصادر الغذائية للمنغنيز:** المكسرات، والخضروات الورقية، والحبوب الكاملة، البذور، والكينوا، والمأكولات البحرية.
- **المصادر الغذائية لفيتامين (ج):** الشمام، والبرتقال، والبروكلي، والفلفل الأخضر، والملفوف الأحمر، والكيوي، والفراولة، والطماطم، والجوافة.
- **المصادر الغذائية لفيتامين (د):** الحليب المدعم، وحبوب الإفطار المدعمة، وصفار البيض، والأسماك، والكبد.



احصل على المخصص اليومي من فيتامين(د) كل يوم :

مع التعرض لأشعة الشمس، وفي حالة عدم التعرض لأشعة الشمس تصل الجرعة 1000 وحدة دولية.

كن نشيطاً :

- النشاط البدني في جميع مراحل الحياة مهمة لصحة العظام.
- الالتزام بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، (الجمع ما بين تمارين المقاومة لتقوية العضلات وبناء العظام، والتمارين التي تساعد على التوازن وتزيد المرونة).

يمكنك استشارة طبيبك لمعرفة ما هي التمارين الرياضية التي تناسب حالتك الصحية.

نصائح عامة :

- الحفاظ على الوزن الصحي والمثالي.
- اتباع نظام غذائي جيد.

التقليل من تناول ملح الطعام.

- التقليل من تناول المشروبات الغازية التي قد تساهم في فقدان الكالسيوم.
- التركيز على تناول العناصر الغذائية التي تساعد على تقوية العظام كالبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والفسفور، والمنغنيز، وفيتامين (ج) الذي يساعد على انتاج مادة الكولاجين. وفيتامين (د).
- التعرض لأشعة الشمس في الأوقات المناسبة لأنها مصدر جيد لفيتامين (د).

الرعاية الطبية

تحدّث عن صحة عظامك مع طبيبك المعالج.

ناقش التالي:

- التاريخ الطبي العائلي والشخصي.
- الأدوية التي تأخذها، أو أخذتها سابقاً.
- في حالة السقوط أو حدوث كسر في العظام.